

第4回

「運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防！」

はつらつセンター開で行われる講座をライブ中継！
はつらつセンター光が丘では、講座を**スクリーン**で
ご覧いただきながら体を動かします。

◆日時：9月18日（木） 14時30分～15時30分

◆内容：理学療法士による

「股・膝・腰の疼痛」のための講座

◆会場：講習室・娛樂室

◆対象：練馬区内在住60歳以上の方

◆募集人数：25名（会場参加）
5名（タブレット体験）

※光が丘ではタブレットで
ZOOM体験もできます。

【ご自宅からの参加方法】

★ ZOOMにてライブ配信を行います。

★ ZOOMを活用されている方に
おすすめです。

★ 通信量が発生するため、
定額制のインターネット
回線やwi-fi環境での参加を
おすすめします。

★オンライン講座専用

メールアドレス

haturatuhikari1@gmail.com



会場でも



～お申込～

申込開始 9月1日（月）

メール・直接窓口 9時～

電話受付 13時～

※先着順で受付です

ZOOM締切

9月16日（火）16時まで
メールで申込



ご自宅でも

★ホームページ

<https://www.nerimaswf.jp/office/36?c=13>



問合せ：はつらつセンター光が丘

電話：03-5997-7717